

## MEDITASI VIPASSANA YANG BERHASIL

Oleh : Y.M. Bhikkhu Dhammarakkhita  
Penerbit : Lembaga Satipatthana Indonesia

Motto Meditasi Vipassana saya adalah:

**“Melihat , Mengetahui, Memperhatikannya ketika pergi !”**

(Menyadari, mencatat, ingat ketika lenyap)

### HARAP DIINGAT

- Diam adalah mulia-diminta tidak berbicara dengan peserta meditasi yang lain. Jika Anda punya masalah tanyakan pada guru atau panitia Ingatlah : **Sedikit saja percakapan = merusak konsentrasi yang telah ada.**
- Dimohon tidak meninggalkan batas tempat yang telah ditentukan tanpa persetujuan guru atau panitia Anda.
- Ruang meditasi adalah tempat yang paling kondusif untuk berlatih.
- Dimohon untuk memperhatikan kesantunan dan tenggang rasa terhadap peserta lain dengan :
  - Tidak terlalu lama di dalam kamar mandi dan toilet namun tetap menjaga kesadaran.
  - Jangan berisik dengan tas dan pintu di kamar tidur maupun Dhammasala.
  - Makan secukupnya dengan tenang, perlahan dan penuh perhatian.
  - Tidak mencampuri urusan orang lain.
- Harap lakukan membaca dan menulis **hanya jika benar-benar diperlukan** saja.
- Anda boleh membuat catatan pengalaman Anda untuk konsultasi dengan guru Anda tetapi bukannya membuat karangan. Kalaupun tidak dicatat, apabila hal itu penting, Anda akan ingat dengan sendirinya.
- Dimohon tidak mengarahkan kaki Anda pada Buddharupang, bhikkhu atau obyek penghormatan lainnya.
- Tangga merupakan tempat yang baik untuk mengembangkan konsentrasi (tetapi jangan menghalangi jalan peserta lain).
- Dalam keadaan duduk, berdiri dan posisi berjalan serta kegiatan sehari-hari, kita tetap melakukannya dengan bermeditasi.
- Ambil sedikitnya **empat atau lima aktivitas setiap hari** dan lakukanlah dengan **sangat perlahan** dan akurat serta perhatian terpusat.
- Pakaian harus yang nyaman, sederhana dan tertutup. Diminta tidak memakai celana pendek, rok pendek atau baju tanpa lengan.
- Jangan berolah raga yang aktif atau jogging, perenggangan otot sebentar dengan perlahan penuh perhatian diperbolehkan.
- Jaga dan patuhi peraturan yang ada di pusat meditasi.

### JADWAL YANG DIANJURKAN

03:00 – 04:00 Bangun Pagi/Meditasi Jalan.  
04:00 – 05:00 Meditasi Duduk Bersama  
05:00 – 06:00 Meditasi Jalan  
06:00 – 07:00 Makan Pagi  
07:00 – 08:00 Mandi dan Meditasi jalan  
08:00 – 09:00 Meditasi Duduk  
09:00 – 10:00 Meditasi Jalan  
10:00 – 11:00 Meditasi Duduk  
11:00 – 12:00 Makan Siang  
12:00 – 13:00 Meditasi Jalan  
13:00 – 14:00 Meditasi Duduk Bersama  
14:00 – 15:00 Meditasi Jalan  
15:00 – 17:00 Interview Dhamma Talk (Lihat Schedule)  
17:00 – 18:00 Mandi/Minum Sore/Meditasi Jalan

18:00 – 19:00 Meditasi Duduk  
19:00 – 20:00 Meditasi Jalan  
20:00 – 21:00 Meditasi duduk bersama  
21:00 Istirahat

Retreat hari pertama dan terakhir bersifat variable dan tidak harus mengikuti jadwal ini.

## SYAIR UNTUK PEMBERIAN MAAF

Pemberian Maaf merupakan salah satu bagian kunci dari latihan spiritual dan cara terbaik untuk memulai suatu retreat. Hal ini membuat kita dapat melepaskan dari keterikatan terhadap masa lalu dan memulai awal segar yang baru mulai sekarang, saat ini. Ulangilah bait pertama selama sejam, sehari atau bahkan seminggu, hingga Anda merasa puas. Kemudian yang kedua dan terakhir yang ketiga. Ini bisa menjadi sangat kuat.

**Dalam banyak cara saya telah menyebabkan kerugian dan penderitaan makhluk lain, Saya memaafkan diri sendiri. Semoga mereka terbebas dari penderitaan mereka.**

**Dalam banyak cara saya telah menyebabkan kerugian dan penderitaan terhadap diri saya sendiri  
Saya memaafkan diri sendiri. Semoga saya terbebas dari penderitaan saya.**

**Dalam banyak cara saya telah dirugikan oleh makhluk lain  
Saya memaafkan mereka. Semoga kami semua terbebas dari penderitaan kami.**

## VIPASSANA (MEDITASI PANDANGAN TERANG)

Cara lain untuk mengatakan meditasi pandangan terang adalah; meditasi perhatian penuh, introspeksi, observasi realitas, kewaspadaan obyektif dan belajar dari pengalaman setiap momen adalah sangat bermanfaat untuk mengetahui manakah yang Vipassana dan mana yang bukan.

**Bukan** sekedar relaksasi, Vipassana **adalah** realisasi dari batin dan jasmani Anda sebagaimana mereka muncul dihadapan Anda sekarang. Pikiran waspada, tajam dan penuh perhatian tetapi tubuh dalam kondisi rileks dan tidak tegang atau kaku.

**Bukan** sekedar pelepasan stres. Vipassana adalah mengidentifikasi, mengenal dan selanjutnya pengurangan faktor-faktor penyebab stres, tidak hanya sekarang tetapi juga untuk masa mendatang.

**Bukan** sekedar kepercayaan membuta. Vipassana adalah praktis dan berdasarkan pengalaman pribadi. Kami memberikan Anda nasehat, jika Anda bekerja dengan sikap yang benar dan pikiran yang terbuka maka Anda dapat mengukur hasilnya sendiri.

**Bukan** merupakan penyerapan, konsentrasi yang tetap atau mendalam dari satu obyek tunggal, seperti pernafasan, obyek yang nampak atau obyek yang divisualisasi, jampi-jampi atau mantra, perenungan atau refleksi dari suatu konsep atau pemikiran yang mendalam. Vipassana merupakan pengembangan kemampuan pikiran untuk mengamati banyak proses perubahan dengan menggunakan konsentrasi ringan, dimana bila dilakukan secara berkesinambungan dapat menjadi cukup kuat untuk menembus pemahaman semu atas keberadaan diri kita.

**Bukan** merupakan kesadaran tanpa memilih obyek pilihan menurut keinginan sendiri atau instruksi guru, suatu pengamatan tanpa penilaian dari segala sesuatu sebagaimana apa adanya, **hidup pada saat sekarang.**

**Bukan** sifat egois. Vipassana memahami diri sendiri sepenuhnya sebelum berusaha menolong orang lain.

**Bukan** merupakan pemujaan berhala, sulap, berdoa, pengorbanan atau campur tangan dewa. Vipassana hanyalah Anda sendiri dengan kemampuan alamiah Anda dan keinginan Anda untuk terbebas dari segala bentuk penderitaan.

**Bukan** sesuatu yang terpisah atau di luar kehidupan Anda. Vipassana adalah melihat momen demi momen pada momen sekarang yang sangat nyata dari keberadaan Anda sebagaimana adanya tanpa memberi pendapat, kritik atau mengubah.

**Bukan** suatu pemunculan mendadak yang muluk-muluk pada jalan spritual yang agung. Sesungguhnya Vipassana membumi, kembali ke dasar dan kesederhanaan kehidupan dalam batin dan jasmani Anda.

## PRINSIP

(Sangat Penting)

**Prinsip dari meditasi Vipassana adalah untuk mengamati segala proses mental atau fisik yang paling dominan pada saat sekarang**

**Catatlah hal ini dalam batin Anda !**

Tiga kata yang berlaku dalam prinsip ini adalah **mengamati, segala sesuatu dan yang paling dominan**. Kita *hanya mengamati*, kita tidak mengubah, membasmi atau menghancurkan apapun. Bukan hanya obyek yang berkesinambungan satu dan permanen, tetapi segala sesuatu yang muncul. Yang *mendominasi*, kuat, jelas, obyek yang ada dalam kesadaran Anda, panca indera kita, tubuh dan pikiran Anda, itu semua. Jika ada keraguan, ingatlah prinsip ini cobalah untuk mengucapkan prinsip ini tiga kali setiap mulai duduk.

## MENCATAT DALAM BATIN

Ini berarti mengingat kata-kata dalam batin Anda mengenai pengalaman yang sedang Anda alami pada Batin dan Jasmani Anda saat ini. Kata yang Anda gunakan tidak sepenting kesadaran itu sendiri. Jika Anda dapat menyadari setiap proses tanpa melakukan analisa, membandingkan, memikirkan atau menilai, maka tidak perlu lagi melakukan pencatatan dan Anda hanya perlu melakukan pengamatan.

Kita mencatat obyek selama obyek tersebut mendominasi, kita **hanya menggunakan satu kata (biasanya hanya kata kerja)**.

**Ubahlah observasi dan pencatatan jika.....**

- Obyeknya tergantikan atau digantikan oleh obyek yang lebih menonjol.
- Objeknya telah berubah menjadi proses yang lain
- Objeknya telah menghilang.
- Objeknya menjadi samar, tumpul atau Anda telah menjadi tidak tertarik.

**Ingatlah, bahwa Anda tak perlu mencatat suatu objek hingga menghilang sebab kadang-kadang tidak mau hilang.** Jangan gunakan perhatian dan pencatatan sebagai senjata untuk menghancurkan sesuatu yang tidak Anda sukai. Contohnya rasa sakit, mungkin dapat diperhatikan terus-menerus selama setengah jam atau lebih. Pikiran penuh nafsu mungkin tercatat selama 20 atau 30 kali sebelum menghilang. Jika ada suara berisik yang terus menerus seperti suara motor Anda tidak perlu mencatatnya tetapi hanya melakukan observasi dan catat obyek berikutnya yang lebih dominan.

**Jangan berkonsentrasi pada pencatatan.** Sebab pencatatan hanya untuk mengarahkan pikiran Anda kepada proses yang terjadi saat ini tanpa berpikir atau menilai.

Perhatian murni yang paling utama, mencatat nomor dua. Pencatatan yang terus menerus berarti perhatian Anda terus menerus. Perhatian yang terus menerus berarti bahwa konsentrasi Anda tajam. Konsentrasi yang tajam berarti Anda akan mendapatkan pandangan terang. Pandangan terang berarti

kebijaksanaan. Kebijakan menghancurkan kegelapan batin dan penyebab penderitaan. Hiduplah dengan damai !

## VIPASSANA DUDUK

### **Perhatian murni pada waktu duduk.**

Cobalah untuk duduk di lantai dengan posisi bersila, mungkin dengan pinggul Anda beralaskan tikar atau bantal dan kaki Anda lebih rendah di lantai. Anda boleh duduk di kursi, tetapi jangan bersandar.

Ambil posisi badan yang nyaman dengan posisi yang tegak punggung yang lurus dan bahu Anda melebar, tidak terlalu kaku dan tidak terlalu santai. Berusaha untuk tidak bersandar atau menyentuh sesuatu. Jagalah agar kepala Anda tetap tegak lurus, dagu ditekuk sedikit ke dalam tetap dalam posisi duduk dan mata tertutup.

Ketika anda menarik nafas, rasakan udara dingin ketika masuk ke lubang hidung, rasakan udara hangat yang keluar dari lubang hidung. Gunakan perasaan tersebut sebagai fokus utama untuk memulai meditasi. Cobalah mencatat hal itu sebagai “dingin” dan “hangat” atau hanya sebagai “merasakan”, “merasakan”. Dengan cara yang sama, Anda dapat mengamati sensasi dari udara yang melewati sepanjang hidung atau keseluruhan proses pernafasan. Rileks pada saat Anda bernafas masuk dengan penuh perhatian dan rileks saat Anda membuang nafas keluar dengan penuh perhatian.

Akibat kita bernafas ketika dada kita mengembang adalah, perut kita mengembang naik dan ketika menghembuskan nafas keluar perut kita mengempis turun. Kita catat hal ini sebagai “naik” dan “turun”. Jika nafasnya panjang, perhatian sebagai “naik, naik, naik, turun, turun, turun”, tidak dengan pelan seperti “na-ik, tu-run”. Jika nafasnya pendek, kita catat “naik, turun”. Jadi Anda harus melihatnya secara berurutan, momen demi momen yang Anda alami, jika nafasnya panjang, Anda dapat melihatnya berkali-kali. Jika nafasnya pendek, perhatikan hanya sekali. Menurut tradisi kami pergerakan naik-turun merupakan salah satu obyek perhatian yang utama. Jika Anda pernah tersesat dalam meditasi atau tidak tahu apa yang diperhatikan, kembalilah ke nafas atau “naik dan turun”.

Kita tidak boleh memaksa nafas kita masuk atau keluar. Jangan tarik atau dorong perut kita **tetapi bernafaslah secara alamiah**. Ketika kita duduk, kita merasakan banyak sensasi/perasaan dalam tubuh seperti sakit, tekanan, ketegangan, kaku, gatal, dingin, panas, mencium, mendengar, kita hanya memperhatikan dan menyebut nama mereka masing-masing.

**Setiap suara yang kita dengar, hanya dicatat sebagai “mendengar”**. Jika posisi Anda sudah bungkuk, hanya sadari dan dengan perlahan diluruskan kembali, “luruskan, luruskan”.

Anda dapat memulai duduk Anda dengan suatu tekad dengan mengulangi prinsip sebanyak tiga kali atau bertanya pada diri Anda sendiri, “**Mengapa saya bermeditasi?**”. Meditasi cinta kasih selama 5 atau 10 menit juga suatu cara yang baik untuk mulai.

Walau lima menit pencatatan mental yang intensif dan pengamatan jernih adalah lebih penting dan bermanfaat daripada melamun, berpikir dan tidur selama satu, dua atau tiga jam. Setelah itu, dengan secara bertahap menambah waktu duduk, secara alamiah Anda akan mendapat lebih banyak pengalaman.

Duduk dengan bersila di lantai untuk waktu yang lama atau dalam posisi teratai penuh adalah tidak penting, yang penting adalah tingkat kesadaran yang murni. Menggunakan kursi, bantal atau bangku tanpa sandar tidak menjadi masalah. Rileks.

Sebelum mengakhiri duduk, Anda dapat bertanya pada diri Anda sendiri, “**Mengapa saya berdiri sekarang?**”. Kemudian amati dan catatlah jawabannya, Anda dapat melalui penghalang dan duduk lebih lama atau bangun dengan penuh perhatian dengan pikiran yang segar.

## KEADAAN BATIN

## **Memperhatikan semua keadaan batin, termasuk pikiran dan emosi, merupakan aspek terpenting dari meditasi Vipassana.**

Jika pikiran tidak diperhatikan dengan semangat dan diobservasi secara obyektif, pikiran akan berlari ke sana ke mari dengan gembira dan cepat, tanpa sadar sampai kemudian muncul perasaan bersalah, menghakimi dan mengkritik diri sendiri. Bilamana hal ini muncul, catat dengan hati-hati dan juga lakukan pengamatan, ini merupakan bagian dari proses penyembuhan.

Alasan lain yang baik untuk memperhatikan pikiran karena ketenangan dari pikiran, menyenangkan, menghibur dan bersifat gembira, mereka menyebabkan tidur dan malas, kita dapat melakukan dengan baik tanpa mereka.

Kita memperhatikan proses ini seperti merencanakan, mengingat, berimajinasi, kemarahan, tidak sabar, kebosanan dan lainnya sampai mereka berubah atau hilang. Bahkan jika mereka datang dan pergi dengan cepat, masih merupakan hal yang baik untuk melatih mencatatnya sekali atau dua kali sebelum mereka menghilang.

Ketika pikiran sedang melamun, berkhayal atau mengembara, kita tidak langsung membawanya kembali pada naik dan turun. Kita mencatat, “melamun, melamun”, atau “berkhayal, berkhayal,” atau “mengembara, mengembara”, sampai menghilang atau diganti dengan obyek lain yang lebih dominan.

**Gelap atau kosong?** Ini normal, rileks saja dan tetap perhatikan, “hitam, hitam” atau “kosong, kosong” atau bahkan “tidak ada, tidak ada”, lihat bagaimana hal itu berubah dan apa yang terjadi kemudian.

**Kedamaian** adalah kondisi mental alamiah yang harus dicatat dengan serius sebagai “damai”, “tenang”, “hening”, dan lain-lain. Jangan membuatnya pergi dan jangan juga menikmatinya. Tetapi secara obyektif melihatnya sebagai suatu proses mental dan mengerti keadaan alami yang sebenarnya.

Hal penting yang perlu diingat di sini, selama Anda melekat atau memegang pada suatu pengalaman tertentu, baik atau buruk, Anda akan tetap berada pada tingkat tersebut dan tidak membuat kemajuan.

Harapan adalah racun para yogi.

Jika Anda mengharapkan hal-hal yang baik atau pengalaman lampau atau melakukan proyeksi dan berspekulasi, catat juga semuanya dengan serius !

**Harapan dapat mengarah pada kekecewaan;  
Keterbukaan mengarah pada kebijaksanaan dan kegembiraan.**

**Konsentrasi? Jangan dipaksa, rileks saja!**

Bahkan jangan pernah mencari atau mencemaskannya, ini merupakan kondisi mental yang selalu terjadi, Anda sudah memilikinya, sekarang gunakan dengan baik dan bijaksana untuk mengamati bagaimana pengalaman Anda saat ini tumbuh secara alamiah.

Apa yang terjadi jika obyek terlalu cepat, terlalu banyak atau nampaknya tidak ada obyek yang dominan untuk diperhatikan? Kita dapat melakukan satu dari tiga hal berikut :

1. Catat, “bingung, bingung” sampai pikiran jernih
2. Berhenti mencatat dan amati saja, sampai sebuah obyek menjadi jelas.
3. Pilih satu obyek dan lanjutkan untuk mencatatnya.

**MENGANTUK**

(Cara mengatasi ngantuk)

**Cara yang TERBAIK adalah dengan kesadaran.**

Maka amati secara langsung dan catatlah dengan bersemangat sebagai, “**ngantuk, ngantuk, ngantuk**” usahakan untuk melihatnya sebagaimana sifat alamiahnya. Perhatikan sampai ngantuknya hilang, kemudian Anda dapat mencatat, “segar, segar” atau “bangun, bangun”.

Ingat pikirkan kembali beberapa hal mengenai Dhamma, seperti kotbah Dhamma terakhir yang Anda dengar. Ingatlah prinsip dari meditasi Vipassana. Ingatlah petunjuk-petunjuk ini untuk melihat akhir dari ngantuk.

Ulangilah beberapa paritta yang Anda ketahui yang Anda tahu akan membangkitkan semangat bermeditasi.

Bayangkanlah suatu sinar terang dalam pikiran Anda dan perhatikan sebagai “lihat, lihat” selama mungkin agar pikiran tetap terjaga.

Buka mata Anda sedikit, cukup untuk membuat Anda bangun dan tutup mata lagi. Coba buka mata Anda dan tataplah suatu sinar atau wajah Buddharupang. Atau arahkanlah pandangan Anda sejauh mungkin.

Pijat atau tekan beberapa bagian dari tubuh Anda. Anda dapat mencoba memilih menarik kuping Anda. Mencubit pada beberapa bagian dari tubuh Anda.

Bangun dari posisi duduk secara pelan-pelan dan lakukanlah meditasi jalan dengan perhatian penuh. Jika Anda harus berjalan sedikit lebih cepat lakukanlah tetapi jauh dari meditator lain. Coba berjalan mundur dengan hati-hati !

Yang terakhir adalah yang paling sulit untuk seorang yogi sejati yaitu pergi dan berbaring tetapi tidak berarti tidur! Usahakan untuk meditasi dalam posisi sebagaimana diinstruksikan dalam catatan yang lain.

### **Berbagai variasi lainnya.**

Mengantuk disebabkan karena berpikir. Ya, bahkan mengangguk atau menggeleng tiba-tiba sebenarnya adalah rasa kantuk yang disebabkan pikiran masuk ke keadaan pikiran yang menyenangkan dan halus atau oleh pencatatan semu atau otomatis.

### **Catatlah pada waktu berpikir dengan seksama, dengan penuh perhatian.**

Guru kami berkata, mengantuk harus dicatat dengan penuh perhatian, dengan penuh semangat dan dengan cepat.

### **Berteriaklah dalam batin Anda ketika Anda mencatat rasa ngantuk,**

**“NGANTUK!, NGANTUK!, NGANTUK!”**

Ingatlah bahwa kita harus mengerti rasa ngantuk dalam keadaan yang sebenarnya.

Usahakan untuk duduk lebih dekat ke tembok atau tirai, sehingga bila kepala Anda jatuh ke depan akan menyentuh sesuatu dan membangunkan Anda, ini sangat efektif tetapi harap berhati-hati. Duduklah tanpa bantal duduk atau duduk dengan posisi yang tidak nyaman, seperti posisi teratai (padmasana) atau dengan melipat kaki menyangga tubuh Anda. Cobalah duduk ditempat berangin, dingin atau tempat yang panas.

Catatlah keadaan mental yang menyertai jika Anda melihatnya, seperti kemarahan, rasa bosan, keinginan, menikmati, nafsu keinginan, atau yang sederhana kemalasan, catatlah dengan penuh semangat.

Jika rasa mengantuk tetap datang setelah menghilang, cobalah untuk mencatat “kejengkelan” terhadapnya atau “kecewa” atau mungkin “frustasi”.

Catatlah perasaan fisik mengantuk, seperti rasa berat, tekanan atau ketegangan di tubuh, kepala atau mata. Ambillah nafas panjang dan catatlah dengan penuh perhatian. Lakukanlah metta, meditasi cinta kasih terhadap dirimu, sesama teman meditator dan terhadap semua makhluk (lihat halaman belakang). Mulailah dengan tekad :

**“Saya akan mencoba untuk mencatat rasa ngantuk segera ketika dia muncul.”**

**“Saya akan mencoba melihat keadaan sesungguhnya dari rasa mengantuk.”**

Usahakan jangan menyerah dan usahakan untuk tidak membuang atau menolaknya. Hanya mencatatnya dengan sabar, amati dengan tajam sampai kantuk itu hilang, ini adalah jalan tengah. Jika Anda benar-benar tidak dapat memperhatikan dan “melihat” proses dari ngantuk, bangun dengan perlahan dan dengan penuh perhatian lakukanlah meditasi jalan. Jika Anda harus berjalan lebih cepat lakukanlah dengan menjauhi peserta yang sedang meditasi duduk dan yang sedang meditasi berjalan.

## PANDANGAN TERANG TERHADAP RASA SAKIT.

Sakit adalah alamiah dan merupakan guru yang sangat baik. Rileks dan periksa kondisi mental dan keadaan emosi yang muncul karena sakit tersebut. Kita cukup mengetahui sakit tersebut, tidak membuatnya pergi, kita amati sakit secara obyektif agar mengerti karakteristiknya. Kita tidak hanya bersabar dengannya, kita juga melakukan penyelidikan. Tidak perlu mempertahankan rasa sakit akan tetapi jangan menyerah begitu saja, bereksperimenlah dengan rasa sakit itu. Anda akan tahu ketika harus merubah posisi duduk Anda catatlah, merubah “lega” , “bahagia”.

Inilah lima cara melihat melalui rasa sakit.

1. Amati langsung sensasi fisik dengan memberi label pada sakit sebagai “sakit, sakit, sakit” atau Anda dapat menggunakan kata yang lebih khusus seperti, menusuk, terbakar, sakit, berdebar-debar dan sebagainya. Anda juga bisa hanya mengamatinya tanpa mencatat tetapi cara seperti ini akan membuat pikiran sering muncul, bila muncul pikiran tersebut harus dicatat. Jangan memperhatikan atau mencatat posisi sakit seperti, “sakit dilutut” atau “sakit di pinggang” atau “lutut sakit”. Kita hanya mencatat dalam satu kata. Konsentrasi pada sakit kelihatannya menjadi lebih parah tetapi jangan khawatir, sakit tidak bertambah parah, Anda baru saja melihatnya dengan lebih jelas.
2. Amati semua kondisi mental yang berhubungan atau emosi perasaan yang timbul bersamaan dengan rasa sakit. Akan timbul rasa tidak suka pada Anda yang akan menghentikan Anda untuk melihat keadaan alami dari rasa sakit itu maka kita akan mencatatnya sebagai “tak suka, tak suka” sampai hilang dan kita lanjutkan lagi pengamatan pada rasa sakit sebagaimana adanya.  
Juga ketika Anda ingin membuang sakit tersebut catat keinginan atau niat tersebut. Sering kita khawatir terhadap rasa sakit seperti di masa yang lalu dan kita khawatir yang akan terjadi di masa sekarang ini, jadi kita harus mencatat kecemasan kita, ingatan kita atau spekulasi kita sampai menghilang kemudian catatlah rasa sakit itu sebagaimana apa adanya. Apakah Anda sedang menganalisa rasa sakit, mencoba mencari penyebabnya? “Analisa, analisa” **Mungkin Anda sedang menilai atau mengkritik diri Anda, catat juga hal itu.** Kata-kata lain yang perlu dicatat adalah : **Agitasi, takut, frustrasi, tidak sabar dan gelisah.** Catatlah semuanya hingga semuanya menghilang dan kemudian lihatlah apa yang terjadi.
3. **Santailah!!** Duduk saja dan perhatikan dari suatu jarak dengan memberi “daerah aman” antara Anda dengan rasa sakit. Anda dapat mencoba membayangkan suatu pelindung kaca sehingga sakit seolah-olah terputus dari Anda tetapi Anda masih melihatnya dengan jelas. Anda dapat membayangkan sakitnya disembunyikan di dalam suatu gelembung yang jernih. Cara yang lain adalah dengan melihatnya seolah-olah ada di TV, seperti film dokumenter atau seolah-olah rasa sakit orang lain.
4. Menembus sampai ke pusat rasa sakit seperti roket besar yang bergerak menuju matahari, semakin mengecil dan mengecil sampai menghilang dari pandangan, menjadi semakin panas (sakit terasa lebih menyakitkan) dan kemudian menjadi seperti titik jarum dan menghilang dari pandangan. Tetapi, jika Anda mengharapkan rasa sakit itu hilang catatlah “mengharapkan, mengharapkan”, hal itu tak akan terjadi!
5. Lihatlah bentuk mental yang timbul bersama rasa sakit. Bagaimana Anda melihatnya dalam pikiran Anda? Apakah mempunyai warna, bentuk, gerakan atau karakteristik lainnya? Catatlah sebagai melihat atau berimajinasi sampai rasa sakitnya lenyap atau berubah atau muncul objek lain yang lebih dominan.  
Bahkan bila sakitnya hilang, sakit selalu akan kembali, cobalah untuk bersahabat dengannya. Seperti semuanya ..... **ITU AKAN BERLALU.**

## Obyek yang tidak kita perhatikan

- Denyut jantung
- Sakit di dada
- Sakit di kepala

Mengapa ? Karena kadang-kadang ketika kita berkonsentrasi pada sesuatu, hal itu akan terlihat lebih besar atau lebih hebat karena hal ini merupakan system dan organ utama kita. Kita gampang khawatir dan panik terhadap apa yang terjadi pada mereka. **SANTAI SAJA!!** Kita hanya mengamati mereka tanpa mencatat atau dengan catatan kecil secara umum seperti, “pera-saan, pera-saan”.

## VIPASSANA BERJALAN

### **Kesadaran murni yang bergerak**

Pertama-tama kita perlu mengetahui yang manakah meditasi berjalan dan mana yang bukan.

**Vipassana bukan** merupakan latihan fisik, **Vipassana merupakan** metode menjaga pikiran secara umum, memperhatikan proses fisik dan mental yang sedang berubah sekarang ini. **Bukan sekadar** istirahat dari meditasi duduk.

**Vipassana merupakan** metode serius dari latihan yang dapat menghasilkan konsentrasi yang mendalam dan pandangan terang yang murni pada batin, serta proses jasmani. Ini bukan hanya berjalan secara kebetulan.

**Vipassana adalah** pengamatan mendalam dan terkendali dari gerakan-gerakan yang biasanya kita lakukan asal saja. Ini seperti belajar berjalan kembali dari awal secara keseluruhan. Meditasi berjalan merupakan kesempatan yang ideal untuk mengembangkan ketrampilan meditasi yang sangat berharga yang dapat dilatih dimana saja, setiap waktu sepanjang hidup Anda.

Dianjurkan bahwa, setiap meditasi duduk harus diawali dengan meditasi berjalan, sedikitnya 10 menit. Mengapa? Karena hal ini membantu untuk terpusatnya pikiran dan mempersiapkan hal-hal penting untuk meditasi duduk. Harap jangan meremehkan nasehat ini.

**Tips** : Pilihlah tempat yang tenang tanpa gangguan. Kita tidak berjalan jauh pada satu arah atau melingkar, tapi hanya berjalan bolak-balik dengan penuh perhatian. Tempat berjalan harusnya antara 3-10 meter, idealnya sekitar 6 meter. Lihatlah dengan pandangan lurus dengan mata ke bawah kira-kira dua meter ke depan. Satukan tangan Anda di depan atau belakang.

Meditasi berjalan biasanya dimulai secara alamiah dengan meditasi berdiri, lalu kita mengamati, “berdiri, berdiri” sebanyak yang diinginkan, rasakan seluruh badan saat berdiri, seperti sebuah pohon. Anda juga sadari bernafas, mendengar, tekanan pada telapak kaki dan kaki atau sensasi awal lain yang menonjol.

Dimulai dengan berjalan dan, menyadari setiap langkah seperti, “melangkah, melangkah”, “menyentuh, menyentuh” atau cukup sebutkan “berjalan, berjalan”. Ketika Anda mencapai ujung, **BERHENTI** catat dalam batin berdiri, berbalik dan berdiri, bersiap untuk berjalan sampai ke ujung lagi. Ulangi selama 5 atau 10 menit atau sampai pikiran menjadi tenang. **Ini disebut langkah satu bagian.**

**Langkah dua bagian adalah**; mengangkat dan menempatkan. Sewaktu Anda mengangkat kaki Anda berkata dalam pikiran. “mengangkat”, saat menaruhnya Anda catat, “letakkan”. Lakukan hal ini selama 10 menit atau sampai Anda dapat konsentrasi lebih baik. **Anda harus mengamati paling sedikit dua bagian ketika sedang berjalan berkeliling di luar.**

Jika Anda sedang berpikir, **BERHENTI** dan catat sampai menghilang. Obyek dari pikiran adalah apa saja yang muncul, tidak hanya berjalan. Hal yang sama bila Anda merasa gatal, sakit, mendengar dan sebagainya. **BERHENTI** dan catat, kemudian mulai berjalan lagi. Cobalah menutup mata Anda saat Anda berhenti, berdiri, berputar dan berdiri lagi tetapi tidak ketika sedang berjalan!

Langkah **tiga bagian adalah**; mengangkat, mendorong, menempatkan. Saat Anda melambatkan langkah, Anda dapat merasakan kaki berpindah setelah mengangkat dan sebelum menurunkan. Jika Anda ingin berjalan lebih lambat, Anda dapat rasakan setiap bagian 2 atau 3 kali seperti, “angkat, angkat”, “dorong, dorong, dorong”, “letakkan, letakkan, letakkan”. Ini adalah petunjuk dasar meditasi berjalan, Anda bisa melakukan ini selama Anda suka.

**Langkah empat bagian adalah**; naikkan, angkat, dorong, letakkan. Ketika kita berjalan lebih pelan, kita merasa bahwa tumit terangkat lebih dulu, kemudian jari kaki terangkat sehingga kita merasakannya.

**Langkah lima bagian adalah**; naikkan, angkat, dorong, turun, letakkan. Peletakkan ini dibagi menjadi 2 bagian.

**Langkah enam bagian adalah**; naikkan, angkat, dorong, turun, sentuh, tekan. Karena kita sedang berjalan sangat pelan, kita dapat merasakan bahwa gerakan pertama mendorong kemudian menyentuh dan kemudian menekan. Jika Anda berjalan sangat pelan, Anda dapat merasakan setiap bagian dua atau tiga kali.

Anda dapat juga merasakan keinginan mental untuk menggerakkan setiap bagian sebelum bergerak tetapi hanya jika Anda MELIHAT-nya.

## VIPASSANA WAKTU MAKAN

Diharapkan untuk tidak memandangi terlalu tinggi atau terlalu rendah meditasi pandangan terang ini. Dalam meditasi makan kita mencatat dalam batin “melihat” makanan, “ingin” makan, “menggambil” sendok, “menyendok” makanan, “memindahkan”, “membuka” mulut, meletakkan makanan. “menutup” mulut dan mata tetapi BELUM MENGUNYAH ! “menurunkan” tangan Anda kemudian “mengunyah”, “merasakan”, “menyukai”, “menelan”, “membuka” mata Anda, “melihat”, “menginginkan” dan seterusnya, mencatat setiap proses. Hanya satu hal pada satu waktu. Catat pikiran. Pada kehidupan sehari-hari kita tak bisa makan dengan lambat, tetapi kita dapat makan dengan penuh perhatian.

## VIPASSANA BERBARING

Ada dua macam meditasi berbaring; sistimatis dan gaya bebas. Posisi tubuh adalah sama untuk kedua tipe. Berbaring lurus dengan punggung Anda pada permukaan keras dengan bantal tipis untuk kepala Anda, bukan guling. Istirahatkan tangan Anda pada kedua sisi dengan telapak menghadap atas.

Pertama, **sistimatis**. Rasakan tempat dimana tubuh menyentuh lantai, disebut “titik sentuh”. Mulai dari tumit kanan kemudian otot betis kanan, pantat kanan belakang dari tangan kanan, siku, bahu dan kepala. Kemudian turun ke bagian kiri dari tubuh pada 6 tempat yang sama, 13 titik bersama-sama. Catat mereka dalam batin sebagai “sentuhan”. Kemudian kita catat kembang dan Kempis perut secara singkat dan kemudian dari atas kepala, kita menyapukan pikiran turun keseluruhan titik sentuh kembali kesebelah tumit kanan dan catat, “berbaring”. Jadi kita bermeditasi dengan mencatat “sentuhan” tiga belas kali, “kembang, Kempis” secara singkat dan “berbaring” itulah metode sistematik. Jika Anda mulai berpikir, catat saja dalam batin dan kembali lagi ke sistem di mana saja.

Kemudian ada **gaya bebas** dengan instruksi yang sama dengan meditasi duduk, kita hanya mencatat apapun yang terjadi, mengembang/mengempis, mendengar, berpikir, menyentuh, berbaring, ngantuk dan lainnya.

Meditasi berbaring sangat baik untuk menghilangkan stres ibu rumah tangga, pelajar atau orang sibuk yang mau istirahat tetapi tidak ingin tertidur. Jika Anda ingin tetap waspada, Anda harus memperhatikan rasa kantuk dengan baik, jika tidak, tidurlah dengan damai. Malam hari jangan hanya menjatuhkan badan tetapi pergi tidur dengan penuh perhatian dan bangun dengan perasaan segar.

## VIPASSANA AKTIF

Setelah kesadaran berpikir, kesadaran dari aktivitas sehari-hari merupakan aspek penting dari meditasi Vipassana. Ini artinya kesadaran kita harus diperluas ke dalam setiap tindakan atau pergerakan. Dengan kata lain dapat disebut “**Meditasi tidak ada akhirnya**”.

Guru besar kita, Chanmyay Sayadaw berkata bahwa tanpa kesadaran dalam melakukan aktivitas sehari-hari maka meditasimu tak ada harapan maju. Pandangan terang dapat muncul setiap waktu maka kita harus terus mencatat keadaan batin ketika sedang bangun atau turun untuk duduk, ketika sedang bergerak melakukan berbagai kegiatan, sementara kita sedang berpakaian, merapikan tempat tidur, membersihkan, mencuci dan bahkan ketika sedang pergi ke toilet. Aspek-aspek dalam latihan ini tak dapat dikesampingkan.

Apa yang sedang kita lakukan adalah mengembangkan tingkat perhatian kita pada suatu titik di mana hal ini menjadi sifat alamiah kedua dan tidak ada proses batin, jasmani atau emosi yang terlewatkan tanpa kewaspadaan, walaupun hanya perhatian secara umum.

Cara terbaik untuk mencapai hal ini adalah dengan memperlambat semua aktivitas dan gerakan. Hanya bila semua dilakukan secara perlahan mereka dapat dilihat secara terperinci, seperti ketika sedang meditasi berjalan. **Ketika sedang dalam latihan, semakin lambat, semakin baik.** Dengan secara konstan mengamati dan mencatat semua gerakan jasmani, kita sedang mempertajam ketrampilan dalam memperhatikan, kemudian menerapkannya pada emosi dan keadaan mental yang lebih halus.

## VIPASSANA LUAR

### Vipassana dalam kehidupan sehari-hari

Di luar situasi meditasi dan membawa latihan vipassana ke rumah, seseorang tidak dapat melakukan sesuatu dengan perlahan, kita tak dapat melakukan sesuatu secara perlahan-lahan, namun tidak berarti perhatian dan kewaspadaan menjadi hilang.

Suatu ketika Anda tetap menerapkan pencatatan dalam batin, keduanya secara spesifik, jika Anda punya waktu dan biasanya jika Anda sedang sibuk. Anda bahkan dapat mencatat, “sibuk, sibuk, sibuk”.

Pengalaman berdasarkan pengamatan yang intensif selama berlatih vipassana memberikan kita pandangan terang yang diperlukan terhadap peristiwa duniawi umumnya dalam kehidupan kita sehari-hari pada suatu lingkungan yang terjaga dan memancarkan sinar baru terhadap proses jasmani dan pikiran yang tidak nampak atau tidak diketahui sebelumnya. Oleh karena itu, kembali ke rumah, kita akan lebih trampil mendeteksi dan menghindari situasi yang tidak bermanfaat, tidak sesuai dan mudah berubah-ubah, memiliki kendali atas kehidupan emosi kita, dengan demikian hidup menjadi lebih damai dan bijaksana dengan suatu keseimbangan dan harmoni yang baru.

Pengamatan terhadap keadaan emosi seperti kemarahan, ketakutan, frustrasi, tidak sabar, kesepian, kesedihan dan sebagainya dalam bentuk alamiah mereka, ketika mereka muncul, merupakan hal yang paling penting buat seseorang yang ingin terbebas. Tanyalah pada diri Anda sendiri setiap waktu :

**“Bagaimana perasaan saya sekarang ?”**

**“Apakah yang terjadi sekarang ?”**

**“Apa yang sedang terjadi sekarang ?”**

**Contoh :** kita harus berjalan setiap hari, bahkan jika hanya menuju atau dari mobil, Anda dapat mencatat sebagai “berjalan”, “berpikir”. Hampir setiap orang harus naik dan turun tangga di dalam aktivitas rutin mereka, tidak ada yang dapat dilakukan pada saat itu, maka praktikkanlah mencatat dalam batin, “melangkah”, “sakit”, “keengganan”, “kemalasan”, “berpikir”, atau “merencanakan”, dan lain-lainnya.

**Saat mengendarai mobil,** sekali lagi, catat secara umum (bukan secara spesifik semua kegiatan dan gerakan !) dan terutama pada kondisi batin/ emosi seperti tidak sabar, frustrasi, marah, takut, cemas, **mengantuk!** dan sebagainya.

“**Compu-Dhamma**” ketika Anda sedang menunggu komputer terhubung dengan internet atau menemukan beberapa file yang telah lama hilang, jangan duduk di sana dan berkeluh kesah, catat, “menunggu”, “tidak sabar”, “bosan”, “tidak puas” atau apapun yang Anda rasakan. Pada saat itu, komputernya sudah siap dan dapat melanjutkan pekerjaan dengan damai.

**Kirim metta via internet! Atau coba ini, “Semoga setiap orang yang sedang bekerja dengan komputer mereka sekarang sukses dan terbebas dari segala bentuk tekanan batin!”**

Kadang-kadang kita merasa malu atau merasa bersalah karena kurang melatih meditasi. Maka hanya catat, “malu, malu” atau “bersalah, bersalah, bersalah”, pada saat ini Anda sedang bermeditasi! Dan tanpa rasa malu atau bersalah tetapi dengan keseimbangan, obyektifitas dan kedamaian.

Ketahuiilah meditasi adalah mengenai kehidupan apa adanya. Kita tidak harus mengambil waktu khusus duduk bermeditasi di hadapan patung Buddha, lakukan di mana saja, lakukanlah sekarang!

**Jika tubuh Anda sakit, jangan biarkan pikiran Anda menjadi sakit.** Jika Anda terluka, perhatikan sakit, frustrasi dan gelisah, refleksikan dan proyeksikan, mengetahui apa yang sedang berubah, berfluktuasi. Jika Anda mempunyai penyakit yang tidak kunjung sembuh, kemudian bertanya, “Kenapa saya?”, berkeluh kesah atau gelisah tidak akan membantu. Segala sesuatu mempunyai sebab, tanpa suatu sebab tidak akan ada akibat. Semua yang muncul akan lenyap. Ini adalah sifat alamiah dari hukum Karma. Sadari secara penuh dan obyektif atas perubahan Anda, pengalaman saat ini dan segala sesuatunya adalah baik sebagaimana apa adanya. Bahkan jika Anda tidak merasa baik, adalah baik untuk tidak merasa baik. Anda baik-baik sebagaimana apa adanya. Rileks dan hiduplah pada saat ini.

**Jangan berharap perhatian 100 %;  
haraplah hanya 5%,  
Anda tak akan kecewa.**

AKHIR VIPASSANA

Tujuan dari semua ini adalah untuk menggantikan khayalan dengan mengembangkan kebijaksanaan dan welas asih, untuk mengurangi dan menghapus penderitaan di dalam diri kita dan semua makhluk..... **ISTIMEWA!!!!!!**

BEBERAPA POINT UTAMA

**Kewaspadaan terhadap pikiran  
Perhatian pada aktivitas sehari-hari  
Kesinambungan perhatian.**

Y.M. Bhikkhu Chanmyay Sayadaw  
Selalu mengingatkan kita pada “**3P**”

**Latihan**

**Kesabaran**

**Pantang menyerah**

METTA – CINTA KASIH

Jika Anda sungguh-sungguh mencintai diri Anda, Anda tidak akan menyakiti orang lain. Jika Anda sungguh-sungguh mencintai diri Anda, Anda akan mudah mengasihi orang lain. Semoga saya / semua makhluk terbebas dari gangguan dari dalam dan dari luar. Semoga saya / semua makhluk berbahagia dan damai.

Semoga saya / semua makhluk sehat dan kuat. Semoga saya / semua makhluk dapat mempertahankan kebahagiaan saya sendiri / mereka sendiri.

Metta spesifik ditujukan pada diri sendiri dulu, kemudian ditujukan pada setiap individu menurut urutan, seseorang yang dihormati, teman dekat (bukan kekasih), orang netral dan musuh, kemudian diakhiri dengan memancarkan metta pada semua makhluk.

Metta secara umum dapat dipancarkan dalam lingkaran terpusat. Pertama ulangi untuk diri Anda sendiri sampai kuat. Kemudian Anda katakan, “Semoga semua makhluk yang ada di ruangan ini bebas dari gangguan dari dalam maupun dari luar semoga mereka berbahagia”. Ulangi kalimat tsb sampai Anda merasakannya. Kedua, “Semoga semua makhluk yang ada di dalam bangunan ini”, dan seterusnya. Kemudian, “Semoga semua makhluk yang ada dalam lingkungan, dalam kota ini, dalam negara ini, benua, dunia, alam semesta dan tutup dengan, “Semoga semua makhluk dimanapun berada .....

Ketika sedang bepergian; Semoga semua makhluk di perjalanan ini bebas dari penderitaan, bebas dari gangguan dari dalam maupun dari luar.....

Ketika bekerja; Semoga semua rekan kerja saya, baik senior maupun junior, bebas dari kemarahan dan stress, semoga mereka semua sukses, makmur dan bahagia.

Ketika makan; Semoga semua makhluk yang telah menderita karena membawa makanan ini terbebas dari penderitaan mereka.

Ketika seseorang sakit; visualisasikan mereka kuat dan sehat dan pikirkan, “Semoga ia terbebas dari penderitaan, semoga ia menjadi sehat dan kuat dan sebagainya.”

## INTERVIEW

(Membagi Dhamma)

Interview adalah waktu untuk bersama dengan “*kalyana mitra*” (teman Anda yang baik dan bijaksana) yaitu guru. Ini bukanlah interogasi atau ujian, ini adalah saat Anda membagi pengalaman dan perasaan Anda yang timbul dari perkembangan perhatian murni Anda. Jika Anda berlatih pada arah yang benar, Guru mungkin tak akan banyak bicara dan meminta Anda untuk melanjutkan dengan cara yang sama. Jangan mengharapkan pujian atau teguran, guru bukan bertugas untuk menilai pribadi Anda tetapi hanya mendengarkan dan membantu Anda bila memungkinkan. Seorang meditator harus jujur dan langsung apa adanya, terangkanlah mengenai pengalaman yang baik maupun yang buruk apa adanya. Mungkin Anda memerlukan nasehat, koreksi, dorongan atau disiplin, kemudian silahkan dengarkan dengan seksama dan menyimak nasehat teman baik Anda.

Jika Anda melaporkan sepenuhnya dengan cara berikut maka tidak diperlukan guru untuk bertanya mengenai latihan Anda.

## DUDUK

- Pada waktu duduk; katakan berapa lama biasanya Anda duduk (umumnya) atau berikan waktu spesifik.
- Dapatkah Anda mengamati kembung kembung perut dengan jelas? Jika bisa, berikanlah beberapa detail mengenai pengamatan Anda. Jika tidak, apalagi yang Anda amati dan catat ?
- Proses lain atau objek-objek yang teramati dan tercatat.
- Kesulitan-kesulitan atau problem-problem tertentu.

## BERJALAN

- Waktu berjalan; katakanlah berapa lama Anda biasanya jalan (umumnya) atau berikan waktu yang spesifik.
- Berapa bagian langkah yang Anda amati dan catat. Berikanlah detail pengamatan Anda.
- Pengalaman yang baru atau tak umum.
- Kesulitan-kesulitan atau problem-apapun.

## MAKAN

- Proses mental dan fisik apa yang Anda amati dan catat? Berikanlah beberapa perincian.
- Pengalaman-pengalaman baru atau tak umum. Apakah yang Anda temui mengenai diri Anda ?
- Kesulitan-kesulitan atau problem-problem apapun.

## AKTIVITAS SEHARI – HARI

Semua perbuatan dan pergerakan selain daripada saat duduk, berjalan dan saat makan.

- Berikanlah contoh kemampuan Anda untuk melambatkan dan mencatat dengan penuh perhatian pada gerakan dan kegiatan sehari-hari di tempat-tempat tertentu seperti kamar mandi, kamar tidur, ruang meditasi, tangga, pada saat membuka dan menutup pintu, juga termasuk berpakaian, merapikan, mengatur tempat tidur, bernamaskara, dan sebagainya.
- Periode perhatian yang berkesinambungan tak terputus tertentu.

## PADA UMUMNYA

- Laporkanlah kemampuan Anda untuk mencatat pemikiran jika teramati.
- Laporkanlah kesulitan-kesulitan apapun, persoalan-persoalan atau pertanyaan apapun yang mungkin Anda miliki berkenaan dengan latihan.
- Pertanyaan yang umum mengenai Dhamma atau agama Buddha dapat ditanyakan pada akhir meditasi Vipassana. Sementara itu, Anda harus mencatat berpikir, berpikir, “menganalisa, menganalisa”.

## POINT – POINT

- Cobalah untuk hindarkan untuk menghakimi diri sendiri dan menilai diri sendiri, bila muncul catatlah, “menghakimi, menghakimi”, “menganalisa, menganalisa”.
- Jika Anda merencanakan untuk interview, Anda harus mencatat, “merencanakan, berpikir”, dan sebagainya. Jika Anda cemas menghadapi interview catatlah, “cemas, cemas”. Setelah itu, jika Anda merenungkan kembali apa yang telah dikatakan, kemudian catatlah, “merenungkan”, “berpikir”, “menganalisa”.
- Datanglah lebih awal dan tunggulah dengan penuh perhatian pada tempat yang berdekatan dimana Anda dapat terlihat dan mudah dipanggil dan santai saja !

## METTA – CINTA KASIH

Jika Anda sungguh-sungguh  
mencintai diri sendiri,  
Anda tak akan melukai yang lainnya.  
Jika Anda sungguh-sungguh  
mencintai diri Anda sendiri,  
Anda akan dengan mudah mencintai  
makhluk lain.

Semoga semua makhluk terbebas  
penderitaan luar maupun dalam.  
Semoga semua makhluk  
berbahagia dan damai.  
Semoga semua makhluk sehat dan kuat.  
Semoga semua makhluk bisa merawat diri  
saya maupun diri mereka sendiri,  
dengan bahagia.

Metta spesifik adalah ditujukan kepada diri sendiri terlebih dahulu, kemudian kepada individual yang lain dalam urutan berikut; kepada seseorang yang dihormati, seorang teman karib (bukan kekasih), pribadi netral dan musuh, kemudian selesaikan dengan mengirimkan metta kepada semua makhluk hidup.

Metta umum dapat dipancarkan dalam lingkaran yang terpusat. Pertama ulangilah metta kepada diri sendiri hingga kuat. Kemudian Anda berkata, “Semoga semua makhluk di ruangan ini bebas dari penderitaan luar maupun dalam... Dengan rasa bahagia.” Ulangi kata-kata ini hingga Anda merasakannya. Kedua, “Semoga semua makhluk di ruangan ini....”, dan seterusnya. Kemudian, “Semoga semua makhluk di lingkungan ini.....,.... di kota ini, di propinsi ini, di negara ini, di benua ini, dunia, alam semesta...” Dan selesaikanlah dengan; “Semoga semua makhluk di manapun....”

Jika dalam perjalanan: Semoga semua makhluk sepanjang perjalanan ini bebas dari penderitaan, bebas dari cedera luar maupun dalam... semoga mereka tiba di tujuan mereka dengan bahagia.

Jika sedang bekerja: Semoga semua rekan-rekan pekerja, senior maupun junior, bebas dari kemarahan dan tekanan, semoga mereka sukses, sejahtera dan puas.

Jika sedang makan: Semoga semua makhluk yang telah menderita untuk makanan ini bebas dari penderitaan mereka. Semoga semua makhluk merasa puas.

Jika seseorang sedang sakit: Gambarkanlah dalam pikiran bahwa mereka sehat dan kuat dan berpikirlah: Semoga ia bebas dari penderitaan, semoga ia menjadi sehat dan kuat.... dan sebagainya.